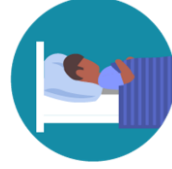


ارشادات العزل المنزلي للمرضى الخاصة بكوفيد-19

تنطبق هذه التعليمات على الأفراد الذين ظهرت نتيجتهم إيجابية لاختبار كوفيد-19، أو ينتظرون نتائج اختبار كوفيد-19، أو أخبرهم مقدم الرعاية الصحية أنهم مصابون بكوفيد-19. لقد أصبح الأمر جلياً أنك لست بحاجة إلى دخول المستشفى. يجب عليك القيام بما يلي حتى تتمكن من العودة إلى ممارسة أنشطتك الطبيعية:

لا تغادر المنزل إلا عندما تسعى للحصول على الرعاية الطبية.

لا يجب أن تغادر منزلك إلا للحصول على رعاية طبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الكنيسة أو الأماكن العامة. لا تستخدم وسائل النقل العام، أو سيارات الأجرة، أو خدمة نقل الركاب أوبر/ليفيت، وما إلى ذلك. إذا كنت تشعر بالإعياء إلى الحد الذي يتطلب الحصول على الرعاية من طبيبك أو قسم الطوارئ، فاتصل قبل الوصول، وأخبرهم أنك مصاب بكوفيد-19، أو أنك أجريت اختبار كوفيد-19 ولم تظهر نتائجك بعد.



ابتعد عن الأشخاص الآخرين في منزلك.

بقدر الإمكان، يجب أن تمكث في غرفة منفصلة بعيداً عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك. لا تتناول وجبات الطعام مع الآخرين في منزلك. ينبغي عليك استخدام حمام منفصل أيضاً، إذا كان ذلك متاحاً. إذا تحتم عليك التواجد مع الآخرين داخل المنزل أو خارجه، فارتد قناعاً على وجهك. إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية وكنت قادراً على البقاء في غرفة مغلقة منفصلة واستخدام الحمام الخاص بك، فلن يكون أفراد المنزل خاصتك مُعرضين لخطر الإصابة. في اليوم الذي حدث فيه الانفصال، سيبدأ أفراد أسرتك فترة الحجر الصحي الموصى بها والتي تبلغ 14 يوماً مع إتاحة خيارات الإنهاء المبكر لهذه الفترة. إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية ولا تستطيع الانفصال، فسيتعين على أفراد أسرتك تطبيق الحجر الصحي أثناء فترة العزل المنزلي الخاصة بك، ثم تطبيق الحجر الصحي للأيام الـ 14 الموصى بها (مع إتاحة خيارات الإنهاء المبكر لهذه الفترة)، من اليوم الذي تكون فيه خارج العزل المنزلي.



أخبر المخالطين لك عن قرب.

فكر في الأشخاص الذين خالطتهم عن قرب قبل يومين (2) من بدء ظهور الأعراض والفترة التي تليها (أو قبل يومين من تاريخ إجراء الاختبار والفترة التي تليها إذا لم تظهر عليك أعراض). يمكن أن يكون هذا الاختلاط قد حدث في العمل أو المدرسة أو أثناء رعاية الأطفال أو المواعيد الشخصية أو التجمعات الاجتماعية، وما إلى ذلك. ويتم تعريف المخالط عن قرب على أنه أي شخص كنت على بعد 6 أقدام منه لإجمالي فترة تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال يوم واحد. من المهم أن تخبر المخالطين لك عن قرب حتى يكونوا على دراية بتعرضهم ويتمكنوا من اتخاذ خطوات لمنع انتشار كوفيد-19.



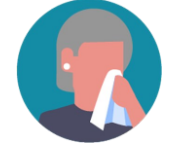
اتصل مسبقاً قبل زيارة طبيبك.

إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك مصاب أو قد تكون مصاباً بعدوى كوفيد-19. سيساعد هذا الأمر مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ إجراءات تحرص على وقاية الآخرين من الإصابة بالمرض أو التعرض للفيروس.



غطِ أنفك وفمك أثناء السعال والعطس.

غط فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. قم بإلقاء المناديل المستعملة في سلة مهملات مبطنة، واغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف يديك فوراً باستخدام مطهر لليدين مصنوع من الكحول حيث يحتوي على كحول 60% على الأقل، ويغطي جميع أسطح يديك وافرهما معاً حتى تشعر بجفاف يديك. يجب استخدام الصابون والماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.



نظف يديك.

اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الماء والصابون، إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف يديك فورًا باستخدام مطهر لليدين مصنوع من الكحول حيث يحتوي على كحول 60% على الأقل، ويغطي جميع أسطح يديك وافركهما معًا حتى تشعر بجفاف يديك. يجب استخدام الصابون والماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.



نظف وطهر منزلك.

يجب تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر. تشمل هذه الأسطح ما يلي:

- أسطح المراحيض ودورة المياه
- مقابض الابواب
- مفاتيح الإنارة ولوحات مفاتيح الإنارة
- الكراسي المرتفعة للأطفال
- الهواتف
- الطاوات والكراسي
- الكراسي المتحركة والمشايات
- معدات الترفيه
- الدرايزين (الحاجز)
- جهاز التحكم



يُصنع المطهر الفعال من كوب واحد وثلاثي كوب من الكلور المُبيض (عادي/ غير معطر) في جالون واحد من الماء. امزج هذه المواد لتصنيع المطهر واستخدمه على الفور. استخدم المطهر على الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، واتركه يجف في الهواء لمدة دقيقة واحدة على الأقل. إذا تم استخدامه على سطح ملامس للغذاء، فتأكد من شطفه بالماء بعد ذلك.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية.

يجب ألا تشارك الأطباق أو كؤوس الشرب أو الأكواب أو أواني الطعام أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك. بعد استخدام هذه الأدوات، يجب غسلها جيدًا بالماء والصابون.



راقب أعراضك.

اسع للحصول على الرعاية الطبية الطارئة إذا كانت أعراضك شديدة أو تُقلقك، أو إذا ظهرت عليك علامات تحذيرية طارئة (صعوبة في التنفس، ضغط مستمر في الصدر، ارتباك مفاجئ، عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا، أو تحول الوجه والشفهتين للون الأزرق)



الخروج من العزل المتزلي.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، يجب أن تظل في العزل بعيدًا عن العمل/ المدرسة حتى تتعافى. تتطلب الطريقة القائمة على الأعراض لإنهاء فترة العزل أن تستوفي الحالة المعايير الثلاثة التالية:

1. أن تكون الحالة خالية من الحمى لمدة يوم واحد دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى؛
2. تتحسن الأعراض التي ظهرت على الحالة؛
3. انقضاء 10 أيام على الأقل منذ بدء الأعراض (أو منذ تاريخ إجراء الاختبار في حالة عدم وجود أعراض).



ستستمر فترة العزل هذه 20 يومًا إذا تم الاشتباه سريريًا أو تأكيدًا إصابتك عبر التحاليل بكوفيد-19 مع الإعياء الشديد أو الخطير أو إذا كنت تعاني من قصور المناعة الشديد. بعد العودة إلى العمل، ستحتاج إلى ارتداء قناع جراحي لمدة 14 يومًا أو حتى تختفي الأعراض تمامًا، أيهما أطول. لا ينصح بإعادة الاختبار لإنهاء فترة العزل أو العودة إلى الأنشطة الطبيعية، بما في ذلك العمل.

إلى من يهمة الأمر:

هذا الخطاب مُخصص للاستخدام من قبل الشخص الذي ظهرت نتيجة اختباره إيجابية لكوفيد-19. يُرجى الاطلاع على المعلومات المذكورة أدناه حول الموعد الذي يمكن لمصاب كوفيد-19 اعتباره متعافياً ويمكنه فيه العودة إلى العمل أو المدرسة أو التواجد برفقة الآخرين. لا يلزم إجراء اختبار لاتخاذ قرار حول تواجده برفقة الآخرين.

يمكن للشخص الذي ظهرت نتيجته إيجابية لكوفيد-19 مخالطة الآخرين بعد:

- انقضاء 10 أيام على الأقل منذ بداية أعراضه (أو منذ تاريخ إجراء الاختبار إذا لم تظهر عليه أعراض).
 - 24 ساعة خالي من الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى و
 - تحسن الأعراض الأخرى الخاصة بكوفيد-19 التي كان يعاني منها*
- *قد يستمر فقدان حاسة التذوق والشم لأسابيع أو شهور بعد التعافي، وليست هناك حاجة لتأخير إنهاء فترة العزل.

ستستمر فترة العزل هذه 20 يوماً إذا تم الاشتباه سريريًا أو تأكيد إصابتك عبر التحاليل بكوفيد-19 مع الإعياء الشديد أو الخطير أو إذا كنت تعاني من قصور المناعة الشديد. سببتم مُقدم الرعاية الصحية للمريض بتقديم المستندات التي تفيد بالإعياء الشديد أو حالة قصور المناعة، إذا لزم الأمر.

بعد العودة إلى العمل، ستحتاج إلى ارتداء قناع جراحي لمدة 14 يوماً أو حتى تختفي الأعراض تمامًا، أيهما أطول.

مديرية شؤون الصحة العامة بشمال كنتاكي

610 ميديكال فيليج درايف، إدجوود، KY 41017، 859-341-4264، www.nkyhealth.org